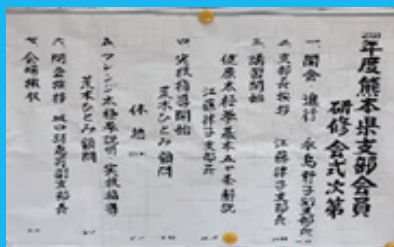


2023年度 熊本県支部会員研修会

2024年2月24日(土) 13:30～
益城町総合体育館



開会・進行 永島静子副支部長

只今より支部会員研修会を開催します。本日の参加者は100名です。研修内容は、11月の楊進理事長講習会の復習になります。前半は江藤律子支部長の解説、後半は荒木ひとみ顧問による実技指導を予定しております。



講習開始 健康太極拳基本5か条解説

江藤律子支部長

1. 平目平視

スワイショウ、目が下がると体も歪む。認知機能、感覚と感性を磨く。見えているものは錯覚である。



2. 三尖相照

三尖（鼻先、手、足・つま先と膝）。これらの動作方向は平行線ではなく収束線である。

3. 上下相随

腰が動きの中心となり、前進を上肢が先導することで肩関節の背式を避け、後退を下肢が先導する。

4. 中正円転

雲手の足の運び。腕の上下は肩で、左右は腰で、胴体の回転は股関節で行い円の動きとなる。解剖軸は股関節の上、機能軸は股関節の内側、太極拳は機能軸で動く。

5. 分清虚实

虚实の変化は身体全体に及ぶものだが大元は両足間の虚实にある。





松川顧問

楊名時師家が編集された稽古要諦です。
私たちが太極拳を演舞する時、ついつい下を向く人がいる。
今日の健康太極拳 5 か条の解説を聴いて改めてこれからの教室での指導に取り組んでいかねばならないと痛感しました。

立禅・甩手・八段錦



坂口詩恵莉副支部長・東豊子事務局長
全員で心・息・動を心掛けて動いた。

実技指導開始

アレンジ 24 式太極拳



荒木ひとみ顧問

2025 年楊名時師家生誕 100 周年記念・九州ブロック熊本県支部大会において、熊本県支部会員によるアレンジ太極拳を披露したい。まずは 2024 年度第 39 回熊本県支部大会で粗方完成させ、表演してもらいたい。本番は 2025 大会。今日参加された方はしっかり覚えて、各教室に持ち帰り練習してほしい。

※熊本太極拳クラブメンバーによる見本表演を行った。

※動作説明

100 名を A・B グループに分けて、一つ一つの動作を荒木ひとみ顧問の解説に合わせて熊本太極拳クラブメンバーが中に入り指導をした。

※A グループが練習成果を披露、続いて B グループも成果発表。概ね動けるようになった。



会員の中に入り見本を見せる荒木ひとみ顧問



後半二重の円になって隊形を変える



最後には列も揃い理解して動けた



閉会挨拶 坂口詩恵莉副支部長

理論の勉強と実践を繰り返す内に太極拳の本質は何なのかよく分かってくるようになります。
焦らず緻密にお稽古を頑張りましょう。
本日は大変お疲れ様でした。
また次の機会でご一緒にお勉強が出来たら嬉しいなあと思っています。
支部大会も宜しくお願い致します。